**Конспект урока по физической культуре**

**8 «Б» класс.**

Тема урока: Волейбол.

Цель урока: Закрепление и совершенствование техники верхней подачи мяча в волейболе.

Задачи урока:

1. Закрепление работе рук и ног в полной координации с мячом;
2. Совершенствование верхней прямой подачи;
3. Воспитывать активность, коллективизм, игровое мышление.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание учебного  материала | Дозировка | Организационно - методические указания |
| **I. Подготовительная часть урока (15 минут)** | | | |
| 1)Нацелить внимание учащихся для проведения урока  2) Содействовать выполнению совместных действий учащихся и сконцентрировать их внимание на точном выполнении команд, и правильном выполнении упражнений  3) Нормализовать дыхание учащихся  4) Формировать навык коллективных действий учащихся  5) Активизировать центры координации  6) Способствовать развитию прямой осанки  7)Добиваться максимальной подвижности в плечевых суставах  8)Способствовать развитию эластичности боковых мышц туловища  9) Способствовать развитию эластичности мышц спины и задней поверхности бедра  10)Способствовать развитию эластичности мышц бедра и боковых мышц туловища  1)Обучить технике выполнения верхней подачи в полной координации  2)Совершенствование техники верхней подачи мяча  3) Воспитывать активность, коллективизм, игровое мышление  1) Привести организм занимающихся в оптимальное эмоциональное состояние  2)Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Бег в медленном темпе  а)спиной вперёд;  б) приставным шагом правым боком;  в)тоже левым боком;  г) подскоки с круговыми движениями в плечевых суставах вперёд;  д) тоже с круговыми движениями назад  е)с высоким подниманием бедра;  ж)с захлёстыванием голени;  з) бег скрестным шагом правым боком;  и) тоже левым боком.  Ходьба в медленном темпе.  Упражнения на восстановление дыхания  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, одновременным поворотом в движении  **ОРУ на месте:**  И.п. – средняя стойка руки на пояс  1- наклон головы вперёд,  2 – назад,  3 – вправо,  4 – влево.  И.п. – о.с.  1 – руки вверх, левая назад на носок,  2 – и.п.,  3 – руки вверх, правая назад на носок, 4 – и.п.  И.п. – средняя стойка руки перед грудью  1 – 2 – два рывка перед грудью;  3 – 4 – два рывка прямых рук назад  И.п. – средняя стойка руки на поясе  1 – 2 – два наклона влево;  3 – 4 – тоже вправо  И.п. – средняя стойка руки на поясе  1 – 2 – два наклона вперёд руки вперёд;  3 – наклон назад руки вверх;  4 – и.п.  И.п. – средняя стойка руки перед грудью  1- выпад левой поворот туловища влево, 2 – и.п.,  3 – выпад правой поворот туловища вправо, 4 – и.п.  **II.Основная часть урока**  Выполнение упражнения в парах от лицевых линий волейбольной площадки  Выполнение верхней подачи мяча в определённую зону  Учебная игра в волейбол  **III.Заключительная часть урока**  Построение, упражнения на растягивание различных мышечных групп  а)построение в шеренгу, выявление активных ребят на уроке;  б)дать домашнее задание по пройденному материалу | . 3’  2’  4кр.  30”  1кр  20”  0,5кр  20”  0,5кр  20”  0,5кр.  20”  0,5кр.  20”  0,5кр  20”  0,5кр.  20”  0,5кр.  20”  0,5кр.  50”  1кр  30”  40”  4р.  40”  4р.  30”  4р.  50”  4р.  50”  4р.  1’  4р.  **25”**  5’  10’  10’  **5’**  3,5’  1’  30” | «Становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята! Вольно!»  Набрать дистанцию 2 шага  Левую р. вперёд ставь, смотрим через правое плечо  Передвигаться на полусогнутых ногах, на передней части стопы  Выпрыгивать вверх, как можно выше  Выше выносить бедро  Чаще движения ног  Руки на поясе. Следить за правильным выполнением упражнения.  Шагом марш! Руки через стороны вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.  За напрвляющим налево в колонну по два,марш!  интервал 3 шага, дистанция 2 шага  Учитель расположен перед учениками  Упражнения выполнять медленно, глаза не закрывать.  Нога на носок прямая, прогиб в спине.  Амплитуда движений рук как можно больше  Выполнять под счёт в медленном темпе  Ноги в коленном суставе не сгибать, стараться достать ладонями до пола  Нога сзади прямая, выпад делать как можно глубже  Особое внимание обратить на работу рук и ног  Следить за техникой выполнения упражнения, исправлять ошибки  Необходимую зону называет преподаватель  Следить за соблюдением правил игры, особое внимание обращать на технику выполнения верхней подачи мяча  Выполнять в парах, по заданию учителя  Оценить работу учащихся на уроке  Д/з: имитация нижней передачи мяча в волейболе |

Подпись учителя физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_